

膽固醇度數與你的心臟

Cholesterol and Your Heart



膽固醇是一種存在於血液裏像脂肪似的蠟狀軟體物質，它亦是人體細胞的一部分。膽固醇是用來製造不同的荷爾蒙及其他身體必需的物質。大部分你身體需要的膽固醇來自於你的肝臟，其餘的來自你的日常飲食。只有動物食品才含有膽固醇，如肉類、家禽類、海產類、全脂奶、內臟及蛋黃。植物並不含有膽固醇，但有些植物產品卻含脂肪，如硬殼果類及種子類。過多的脂肪也可提高你的膽固醇度數，造成動脈血管閉塞，導致心臟病發作。理想的膽固醇總數是在 200 毫克之下，201 至 239 毫克則是屬於偏高邊緣，而 240 或以上便是過高了。

LDL 及 HDL 是兩種存在血液裏的脂蛋白，它們的功能是用來輸送體內的脂肪及膽固醇。LDL 被稱為「有害」的膽固醇，因它將膽固醇累積於動脈血管內。HDL 則被稱為「有益」的膽固醇，因它能將積累的膽固醇輸送到肝臟以便清除。若想降低「有害」的膽固醇，則應選擇低飽和脂肪及低膽固醇的食物。如欲提高「有益」膽固醇，你應定時運動、戒煙、及保持標準的體重。理想的 LDL 膽固醇度數是在 100 毫克以下，而理想的 HDL 膽固醇度數是在 40 毫克以上。*

請記住，提高血膽固醇度數的主要因素是因為吃過量的脂肪及膽固醇的食物。脂肪，尤其是飽和的脂肪 (saturated fat)，如牛油、豬油、雞油、椰油，棕櫚油以及氫化脂是膽固醇增高的主要因素。改善你的日常飲食是降低膽固醇的第一步。以下是一些能幫助你減低脂肪及膽固醇的建議：

1. 選用瘦的肉類、雞胸肉或海鮮類。每星期吃兩次魚類。
2. 每日所吃的肉、雞或魚類的份量不要超過六安士。將皮及所能見到的脂肪切掉
3. 選用脫脂 (fat free) 或低脂 (1% low fat) 奶品。
4. 少吃高飽和脂肪的食物，如臘腸、燒肉、燒鴨、豬腳、雞腳、雞翼、油炸食品、椰奶、甜餅食等。
5. 少吃高膽固醇的食物，如內臟 (肝、腎、腦等)、蛋黃、蝦、魷魚等。
6. 選用菜油，如油菜籽油 (Canola)、橄欖油 (Olive)、紅花子油 (Safflower)、但必須限制用量 (菜油雖然不含膽固醇，但卻是百份之百的脂肪)。
7. 選用蒸、滾、烤和燉的烹飪方法。
8. 多吃高纖維的食物，如麥片、全麥麵包、粗米、水果、蔬菜、乾豆等。

如果你不知道你膽固醇的度數，可問你的醫生。請記著，若想減低患上心臟病的機會，你必須保持理想的膽固醇度數！

* 糖尿或心臟病患者應保持 LDL 膽固醇度數在 70 毫克以下。

華人社區健康資源中心編譯，1991 年 版權所有
5/2007 年修正

©1991 Chinese Community Health Resource Center
Revised 5/2007